6月 市民カレンダー 6/11～30

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）	21（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:00～10:40） **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59-3121）へ **もぐもぐ教室（離乳食教室）** 子育てセンターなかよし（10:30～11:30） ※要予約：申込は、市健康推進課（☎52-9281）へ
12（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（13:00～15:00） **心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	22（木）	
13（火）		23（金）	
14（水）	**人権相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ	24（土）	
15（木）	**行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	25（日）	**【医】八井田医院**（☎52-2533）
16（金）		26（月）	
17（土）		27（火）	**乳がん検診** 奥物部ふれあいプラザ（8:30～15:00）
18（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031）	28（水）	**乳がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～15:00）
19（月）	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所（8:00～10:40）	29（木）	
20（火）		30（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 6月30日（金）

市県民税　第1期
下水道事業受益者負担金　第1期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	6月18日（日）	6月19日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	6月18日（日）		

飼い猫や地域猫について

飼い猫は不妊去勢手術をし、室内で飼うよう努めましょう。

また、飼い主のいない猫への餌やり自体は違法ではありませんが、近所の方とのトラブルの原因になることもあるのでマナーを守るようにしてください。

※　環境課では、飼い主のいない猫の不妊手術等の費用を一部助成する補助金があります。

問い合わせ先　環境課環境班　☎53－1063

7月 市民カレンダー 7/1～10

【医】 休日当番医

1 （土）		6 （木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
2 （日）	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）	7 （金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）
3 （月）		8 （土）	
4 （火）		9 （日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）
5 （水）		10 （月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO. 148

ヘルシードライカレー

材料４人分

	高野豆腐	１枚
A	鶏ひき肉	１６０g
A	カレー粉	小さじ１
	玉ねぎ	１２０g
	パプリカ	４０g
	おろししょうが	小さじ１
	おろしにんにく	小さじ１／２
	カレー粉	大さじ１
	オリーブ油	小さじ１
B	くるみ	４０g
B	カットトマト	１５０g
B	水	４０mℓ
B	コンソメ顆粒	小さじ１
B	はちみつ	小さじ１
B	ウスターソース	小さじ１
B	塩、こしょう	少々

① 高野豆腐は水で戻し、５ミリ角に切る。玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは５ミリ角、くるみは粗く砕く。

② フライパンにオリーブ油小さじ 1/2を熱し、玉ねぎとにんにく、しょうがを入れ、弱火で３分ほど炒める。高野豆腐とＡを入れて中火でそぼろ状に炒め、カレー粉とパプリカ、Ｂを加え、汁気がなくなるまで炒める。

③ 塩とこしょうで味を整える。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩　分
216kcal	１２. ３g	７２g	０. ８g

6月4日～10日は、「高知県歯と口の健康週間」です！

しっかりとよく噛んで食べるための調理の工夫

その① 噛み応えのある食材を選ぶ！
（ごぼう、レンコン、きのこ、豆など）

その② 食材は大きめに切る。

その③ 野菜類は加熱時間を短くして歯ごたえを残す。